

さくせすふる えいじんぐ

社会福祉法人 至誠学舎東京

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

TEL 0422-20-0800 FAX 0422-20-0897

URL <http://www.kichijoji-home.com/>

発行責任者 大久保 実

発行 広報委員会

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

第53号 (平成28年8月号)

発行日 平成28年8月1日

ボランティア

私たちの活動 (外部協力団体ご紹介)

ご利用者の生活を豊かにするボランティア活動推進のためには、外部団体との関係は大きな意義を持ちます。今号はご協力いただいている団体からのお話を伺ってみました。

「だご汁、一杯100円で、す。いかがですか？」「熊本名産の南関あげ、いろいろな料理に使えます！」さつき祭で私の担当したコーナーの様子でした。4月の地震で被害を受けた熊本県。物産販売は、購入する人で賑わいました。

四小地域福祉の会メンバー6

名はそれぞれコーナーに分かれてのお手伝いでしたが、笑顔とふれあいを感じられたひとときでした。

もうすぐ夏祭り。子供たちの

笑い声と太鼓のリズムカルな音が、思い出されます。



さつき祭

東京善意銀行では、企業・

都民の皆様からの現金・物品・招待寄附を福祉施設へ取り次いでいます。この度、吉祥寺ホーム様へはお菓子のご寄附をご案内しました。皆様に喜んでいただけたようで何よりです。



東京都社会福祉協議会

北町コミュニティセンター

文化祭は、地域の方の発表の場です。吉祥寺ホームからは当初、書道の展示だけでしたが、ボランティア活動中に編み物や裁縫など手先が器用な方が多いことを知り、それらも出展していただくようになりました。皆様に楽しんでいただける文化祭を今後も続けていきたいと思えます。



文化祭展示コーナー

ボランティアセンター 武蔵野はボラン

ティアしたい方とボランティアをしてほしい方をつなぐ機関です。吉祥寺ホームへは、ランドリーやレクリエーションのボランティアをご紹介します。今度の夏祭りでもカメラ入門講座を受講した写真撮影のボランティアがお伺いします。見かけたらぜひお声掛けください！



カメラ講座

相互に社会資源としてかわっていただき、感謝しております。これからも様々な方達との関係を大切にして、明るい未来につながるボランティア活動になる様努力したいと思います。

ご利用者もお楽しみのイベントですよ

バスハイク！



5月30、31日の2回に分けて、お台場にバスハイクに行ってきました。

ホームを出発する時には近隣の小学生が、行きの首都高速では遠足と思われる大型バスに乗った中学生位の子供達が元氣よく手を振ってくれて、ご利用者も思わず笑顔に。窓から遠くにレインボーブリッジが見えると、「ねえ、あの大きい橋は渡れるの？？」と質問がありがりました。どうでしょうかねえ…とあえて答えをはぐらかし、いざレインボーブリッジを渡り始めると、ご利用者から拍手が沸き起こりました。テレビではよく目にするけれど、実際に渡るのは多くの方が初めてだったようです。



メインイベント♪

マダム・タッソー東京

今回のバスハイクは『マダム・タッソー東京』の見学です。ここは、ハリウッドスターやスポーツ選手など、世界のセレブの等身大のフィギュア（人形）がいっぱいの体験型アトラクションで、世界で14番目につくられました。日本の人気タレントや著名人の人形も展示されているとのことで、職員もワクワク。ご利用者の中には、海外の「マダム・タッソー」に行った友人からもらったTシャツを着てきたという方もいて、お土産を見るのも楽し



迫力のマツコさん！

みです。

入場口には歌手のマリリン・モンローとレディー・ガガ（もちろん人形）が出迎えてくれました。人が静止して人形の振りをしているだけなのでは？と思うほどに、精巧に作られています。メイン会場に向かうエレベーターの中には映画俳優のブルース・ウィリスが立っています。とりあえず、触ってみます。そう、「マダム・タッソー」にある人形は触るのも、写真を撮るのも自由なのです！！最初のゾーンではアメリカのオバマ大統領や安倍首相。思っていたよりも背が高くてスマート。すらっとしていて、女性のご利用者は腕を組んでデー



動き出しそうな浅田選手

ト気分写真を撮りました。スケートの羽生君は指を高くかざして決めポーズです。スケート靴を履いているのと、小顔なことも手伝って、とりわけ背が高く見えました。サッカーの三浦知良さんの横にはミニサッカーコーナー、野球の王選手はバッターボックスに立っていて、キャッチャーミットをはめて野球をしているような写真撮ることができました。バイオリニストの葉加瀬太郎さんの横にはタクトが置かれ、振るとスクリーンに映像が映し出され、【情熱大陸】の音楽が流れました。気分はプロの指揮者です。自分の顔を合成させて、バレエを踊っているような映像を作れ



るコーナーや、映画【E.T】の自転車の前かごにE.Tを乗せ、自転車にまたげるようになっていたり、何時間でも過ごせそうです。外国のお客さんも来ていて、人形の隣に並んで写真を撮っていたのですが、スタイルが良いので、遠目から見るとどちらが人形かわかりませんでした。



ビュッフェスタイルの ランチタイム♪

お昼はビュッフェスタイルのお店で、好きな物を食べていただきました。普段は小食の方が何度もお替わり



をし、中には、「アイヌ4つ目よ」という方も！甘いものは別腹とはまさにこのことです。特に人気だったのが、お寿司と出来立てのパスタ。皆さん満足されたようです。帰りのバスでは、ボランティア



いつも頑張る職員たちの隠れた秘密：

意外な趣味のコーナー！

今回は、職員の意外な趣味をご紹介します。

●アクティブなH職員



公園で子供と遊んでいる時に見かけたスケーターがカッコよくて、35歳を過ぎてからスケートボードを始めました。休みの日はたいてい練習をしています。

す。最初のころは転んで傷だらけでしたが、今では結構難しい技もできるように



さんがお台場の由来などを話して盛り上げてくれました。ホームについた時は、ご利用者皆さんが見た事のないくらい笑顔だったと出迎えてくれた職員が教えてくれました。秋のバスハイクも今から楽しみです。

なりました。子供たちは誘ってもスケートボードをしてくれないのが寂しいです。



●多趣味なS職員



小学校の時から料理をするのが大好きで、仕事がある日も、早起きしてケーキやパンを焼いています。最近はお豆腐入りのケーキ作りにはまっています。

泳、釣りなどアクティ



ブなことも大好き。実に多趣味です。

●カッコいい女性 ナンバー1のS職員



身体を鍛えるのが大好きで、熱心にスポーツジムに通っているS



職員。バイクに乗るのも大好きなんです。16才で原付免許を取得し、【風を切って走る感覚】が気持ちよくて、中型バイクの免許も取得しました。今は週一回ほど400ccのバイクに乗っています。もちろん安全運転。ゴールド免許です。

特技や趣味を持つ職員はまだ多いです♪またいつかご紹介できたらと思っっています。乞うご期待！



「ご利用者にインタビュー企画」

若返ったら何をしたい？



今回は、数名のご利用者に「若返ったら何をしたいですか？」とインタビューしてみました。それぞれの人生を振り返り、三者三様のお答えが返ってきました！

《音楽が大好きな Kさん》

ピアノの先生を長く続けた Kさん。もともと、父親が音楽をやっている家庭に生まれて、ご自身も幼少の時からピアノを嗜んでいました。



「若返ったら、何をしたいですか？」の質問に対して、『また音楽をやりたい』と話してくれました。ご主人とも音楽を通じて出会ったというところで『ピアノをやっている、何かも良かった』と嬉しそうでした。



そんな Kさんは今もホームのピアノやキーボードを演奏し、ご自身だけでなく、他の方にも楽しんでいただいています。Kさんのためにご家族がヴァイオリン演奏をするなど、今でも音楽とのつながりの中、ホームで穏やかに生活されています。

《ゆったりしたい Iさん》

ご主人とは同郷で、上京後に結婚したそうです。子育ての傍ら、興味があることは積極的にやってきたという Iさん。「若返ったら何をしたいですか？」の質問に『これ以上何もしたくない』との答え。

『若い頃はやれる事は精一杯やってきたから、後はゆっくりと暮らしたい。今でも十分楽しいよ』と笑顔で話していました。

『食べるのが好き』



で、何でも食べるけど、特にお刺身なんか食べられると嬉しいよ』と好物を教えてくださいました。

Iさんはいつも食事を全部食べて、『美味しかったよ。ありがとう』と素敵な笑顔をを見せてくれます。

《政治家目指す Tさん》

定年まで政治関係の仕事をしていたという Tさん。

「若い頃に戻れるなら何歳くらいに戻りたいですか」との質問に『20代に戻りたい』。そして、『旅行（温泉）』、スキー、勉強をしたかったこと。そして、



『たくさんさんの国を旅したけれど、やっぱり日本が1番いい』と話してくれました。

「今現在、20代だとしたらどのような仕事をしたいか」と聞くと『政治家になりたい』とのこと。『政治家になつて世の中を良くしたい。女性が頑張れるような世の中にしたい』などの Tさんのマニフェストがあるそうです。



また、若い頃からご自身の周りにはいつも音楽があり、歌ったり聴いたりすることが好きな Tさん。ホームの生活でも、毎週ある音楽のプログラムが、特に楽しめたと話していました。



今回は女性のご利用者へのインタビューばかりでしたが、次の機会には男性ご利用者にも聞いてみたいと思います。乞うご期待！



イキイキ生活への活力♪

音楽の効果



昔ラジオで聴いていた懐かしい曲を歌ったり、楽器を奏でることで、気持ちが和らいだり、喜びを感じて笑顔が多くなる。「音楽」が生活に良い影響を与えることは皆さんご存知かと思いますが。

デイサービスでは、ほとんど毎日音楽を取り入れてあります。ピアノ演奏と歌であったり、カラオケであったり様々ですが、とても人気のあるプログラムです。

地域でも活動している「ウインズの会」の皆さんによる歌。金曜日は月に一度ボイストレーニング。土曜日は懐かしいハーモニカ演奏。時には短い歌謡ショーも。各曜日によつて先生も違い、様々な音楽療法のあり方ですが、今回は上畠先生にお話しを伺いました。



◆先生が思う音楽療法とは

もともとボイストレーナーとして活動をしていて、その延長線上で音楽療法と出会いました。他の音楽療法士さんとタイプが少し異なるかもしれないませんが、「緊張を緩和し脱力・リラックスをする」「その人がその人らしくいられる」という部分が最も大切なのではないかと思っています。

◆「利用者の変化は？」

プログラムは前半に脱力の時間を多く設けていますので、後半に向かうにつれてあくびや笑顔が増えるなど、徐々にリラックスしていく様子が窺えます。また、肺活量や呼吸数を毎回計測していますが、活動を重ねるごとに良い結果が表れている方もいらつしやいます。



◆歌の選曲は

どのようにしていますか？

主に季節にちなんだ童謡を選曲しています。「海」や「赤とんぼ」など短い曲で、一番を歌うごとに調を上げるなど、歌うときもボイストレーニングの要素を織り交ぜています。

◆家でできる

ワンポイントアドバイスは？

あくびをするように息を吐きながら歌うことで、お腹から大きな声を出す事ができます。口の前に手をかざし、温かい息を吹きながら歌ってみてください。

◆歌うこと、

声を出すことの効果は？

お腹から声を出すことで、ストレス解消はもちろん、運動と同じように血行や代謝促進に繋がっていきます。また、歌詞から場面を思い浮かべたり、音色や響きから情景を創造したりすることで、様々な感性が刺激されます。



◆他にどのような

活動をしていますか？

私が主催している音楽団体「Voice Space」で、メンバー20名程と演奏活動を行っています。また、ボイストレーナーとして、高校生団体や劇団の指導、個人レッスンなどを行っています。私自身も演奏家として都内を中心に活動しています。

◆今後の活動は？

皆さんと楽しみながらお腹から声を出して、笑っているうちに自然と腹筋がついていくような、そんな活動を目指して、これからも励んでいきたいと思っています。

【音楽療法とは、「音楽の持つ生理的・心理的・社会的働きを、心身の障害の回復や機能の維持改善、生活の質の向上に向けて、意図的・計画的に活用して行われる技法」と言われています。現代のストレス社会において、自己啓発や予防としても音楽療法は注目を浴びています。」

在宅介護支援センター職員紹介



今年度は在宅介護支援センターで働く職員の紹介をシリーズでさせていただきます。

トップバッターは今年度異動で在宅介護支援センターに着任した看護師の坂口真由美さんです。



《自己紹介》

初めまして。産休あけで特養より異動となりました坂口です。どうぞよろしくお願いいたします。

*趣味

スキューバダイビング、

ズンバ（ダンス）

*大切にしていること

家族との時間

*今後の抱負

今は教えてもらいながら、この先一人でも任せてもらえるよう知識や技術を習得していきます！



《先輩職員から見た

坂口さんは？》

○実年齢より（失礼！）若く見えてかわいらしいから夜道を歩かせるのは心配…。



○口数は少ないけれど、ポロっと出てくるひとは的をついてはとさせられます。何事もじっくり向き合い、自分が何をすべきか、何ができるかを

熱中症にご注意を…

ぐんぐんと気温も上がり、熱中症になる危険が高い季節になりました。つねに対策を念頭において生活しましょう。



▲熱中症を防ぐ三原則

- ・水分補給
- ・外出時の暑さ対策
- ・日ごろからのバランスのよい食事・十分な睡眠

考えながら行動している人です。昼休みに黙々とシャイアントコーン（アイス）を食べていたのには秘かに笑ってしまいました。

○坂口さんは坂口さんであってそれ以外の何物でもない！

○穏やかで素直でしっかり者。かわいらしい。私にないものを

たくさんもっている素敵な人です。そしてナースという専門職としての視点はすごい！

そんな坂口職員をどうぞよろしくお願いいたします。

▲生活の中のワンポイント

アドバイス



- ・朝起きた時、入浴の前後、夜寝る前は必ず水分をとりましょう。
- ・服装は白っぽい、通気性の良い服にしましょう。
- ・熱中症の9割以上は室内で発生しています。エアコンを積極的に使用しましょう。

「暑さ指数」ってなに？

『暑さ指数』ってご存知ですか？熱中症を防ぐには気温だけに注意していてもダメなんです。

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度））は、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

詳しくは環境省の『熱中症予防情報サイト』をご覧ください。暑さ指数の予報も掲載されています。



環境省『熱中症予防情報サイト』
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

新メニュー紹介♪「しらす井」



ご利用者に食事からも季節を感じていただけるよう、吉祥寺ホームでは春・夏・秋・冬それぞれ3か月に区切って献立を決めております。今回はこの夏新しく取り入れた「しらす井」の作り方をご紹介いたします。

＜材料 1人分＞

- ★ごはん…170g ★大葉…1枚
- ★しらす干し…30g
- ★錦糸卵…30g(卵1/2個分程度)

「あん」

- ★醤油…小さじ1/2
- ★顆粒だし…少々
- ★水…30cc
- ★片栗粉…小さじ1弱
- ★水(片栗粉用)…小さじ1



＜作り方＞

- ① 卵を薄く焼き、細く切って錦糸卵を作る。
- ② 大葉は細かく刻む。
- ③ 鍋に醤油、水、顆粒だしを入れて火にかけて、沸騰したら



水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ ごはんに錦糸卵、しらすをのせる。

⑤ ③のあんをしらすにかけて大葉を飾る。

(ポイント)

しらすなどの細かい食品は口の中ではばらばらになり、ムセの原因になる恐れがあります。片栗粉でとろみをつけた「あん」

食中毒予防のために



気温や湿度が高いこの季節は、食材が傷みやすく、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい時期でもあります。今回は、食中毒の予防についてお話いたします。

食中毒予防には3原則というものがあります。それは細菌を「つけない」「増やさない」「やつつける」の3つです。

まず、細菌を「つけない」ためには、きちんと手洗いがポイントです。最近では家庭用のアル

をかけることでまとまりやすく、飲み込みもスムーズになります。

嚥下に問題のない方には、あんをかけずにご飯を酢飯にしていただき、みょうがやおろし生姜など薬味をきかせてさっぱり仕上げた井もおすすです。

しらすは、カルシウム、リン、マグネシウムなど高齢者が積極的に摂りたいミネラルを多く含みます。食欲のなくなるこの季節に、ぜひお試しください。



コールド消毒薬が入手しやすくなりました。石鹼を使ってきた。石鹼を使ってきた。ちゃんと手洗いを行った後にアルコールで消毒するとより効果的です。その際、手に水気が残っていると十分な効果が得られないので、しっかりと拭いてから使用しましょう。

続いて、細菌を「増やさない」ためのポイントは冷蔵庫・冷凍庫での保管です。

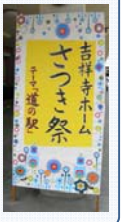
細菌は常温保存の場合、猛烈

な勢いで増殖します。そのため、調理後すぐに食べられない場合は必ず冷蔵・冷凍し、再加熱して食べましょう。冷蔵庫は詰め込み過ぎず、風の通り道ができるようこまめに整理整頓しましょう。また、冷蔵では増殖がゆっくりになる、冷凍では増殖が止まるというだけで細菌が死滅するわけではないことを覚えておきましょう。冷蔵庫・冷凍庫の過信は禁物です。

では3つ目のポイント、細菌を「やつつける」ためにはどうしたらよいでしょうか。それはしっかりと加熱です。料理を作る際には中心部分までしっかりと火を通しましょう。食中毒の細菌は熱や乾燥に弱いものが多いので調理器具は熱湯をかけてしっかりと乾燥させましょう。また、布巾などはキッチンハイターなどの塩素系漂白剤で消毒しましょう。

残念ながら、細菌を目で確認することはできません。そのため、こうした予防が重要です。つらい思いをする前に・・・基本的なことですが、予防3原則を実践していきましょう。

さつき祭が開催されました♪



平成28年5月22日(日)
『第20回吉祥寺ホームさつき祭』が開催されました。

今回さつき祭のテーマは『道の駅』でした。施設を休憩処・情報発信・地域連携の機能を併せ持つという『道の駅』に例えて、さまざまなことに取り組みました。

ご利用者の作品展、バザーやフリーマーケット、大道芸

やオカリナ演奏、喫茶、介護相談や介護用品の展示等々。多くの地域の方々、ボランティアの皆さまの参加、ご協力を頂きました。

皆様から提供していただいたバザー品や手作り品、熊本の特産物などを販売した合計金額は、

138,505円となり、被災された方へ届けるべく、熊本



今年も夏まつりの季節です♪



来る平成28年8月5日

(金)に吉祥寺ホームにて第22回吉祥寺ホーム夏祭りが開催されます。

今年も、地域の皆様との交流の場として、お子様から高齢者まで多くの皆様が楽しんで頂ける様、沢山のイベントを



県熊本地震災義援金とさせていただきます。

また、事務室前カウンスターにて集めた募金総額は、**34,793円**となりました。

こちらも熊本県中央募金会を通じて熊本地震災義援金とさせていただきます。



ご協力ありがとうございました。

ご用意しました。

第1部(14時〜17時)

ご利用者向け

第2部(17時〜20時)

地域の皆様とのふれあい
夏祭りは雨天決行です。

(一部中止イベントあり)
是非お友達とお誘い合わせの上、お越しくださいませ!

職員一同心よりお待ちしております
おります♪

ホームページご紹介



吉祥寺ホームにはホームページがあります。施設・サービスのご案内やご利用者の献立、イベントの告知などを行っています。

<http://www.kichijoji-home.com/>

なかでも、各室のブログはご利用者の様子やボランティアさんの活動などいろいろな情報が垣間見れます!

是非一度ごらんになってみてください♪

● ナーシングブログ

<http://blog.livedoor.jp/kiji/>

● 吉祥寺老人ホームブログ

<http://blog.livedoor.jp/kij3/>

● デイサービスブログ

<http://blog.livedoor.jp/kij2/>

● ボランティアブログ

<http://blog.livedoor.jp/>

Kijabe0309/

なお、法人のホームページでは年度毎に法人全体の財務状況なども公開しています。そちらもご覧ください。

<http://www.shisei-tokyo.or.jp/>